

ENTRAINEMENT

NIVEAU « *Loisir & Perfectionnement* »

Séance : Bloc (10 octobre 2012, Saint Ghislain)

Thème : Capelage et décapelage (Bord, Surface, Fond)

Objectif de cette séance : Savoir s'équiper dans tous les environnements

Responsable : Didier

BRIEFING

- Répartition des élèves par groupes pour le bloc

Échauffement : 200 mètres nage libre

PRÉPARATION DE LA SÉANCE

- Équipement du bloc
- Vérification mutuelle (très important, faire vérifier votre bloc par tous les élèves)

AU BORD DU BASSIN

- Capelage sac à dos seul et décapelage
- Capelage sac à dos avec assistance et décapelage
- Capelage assis et décapelage
- Capelage par-dessus la tête et décapelage

EN SURFACE

- Mise à l'eau, côté le moins profond (où l'élève à pied)
- 100 mètres : nage capelé avec bloc devant
- Retour jusqu'à la zone des - 2,5/3 mètres
- Capelage et décapelage
- Capelage (et oui, deux fois de suite) et décapelage
- Capelage les yeux fermés (montrer l'importance de la position des équipements)
- Décapelage les yeux fermés
- Capelage par-dessus la tête (passage du bloc au dessus de la tête face aux vagues, puis équipements dos aux vagues et allongé sur le dos)
- Reconnaissance des équipements les yeux fermés (je montre mon manomètre, je montre ma purge haute, ...)

AU FOND

- Immersion en phoque
- Décapelage et recapelage
- Décapelage et échange de bloc entre les élèves
- Déshabillage et échange de maillot de bain entre les élèves
- Décapelage et apnée autour des blocs